

Ciasteczka z miodem

Jeśli 12 ciasteczek to dla Ciebie zbyt dużo, wypróbuj przepis na ciasteczka z dodatkiem miodu. Otrzymasz z niego 4 sztuki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

125 g mąki

1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

1/4 łyżeczki soli

1/4 łyżeczki kamienia winnego

50 g zimnego masła, pokrojonego w kostkę

1/3 szklanki mleka

1 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i kamieniem winnym. Dołożyć masło i siekać nożem, aż grudki masła pokryją się mąką. Dodać mleko i miód, wymieszać krótko.

2) Przełożyć ciasto na blat oprószony mąką, zagnieść delikatnie 8–10 razy. Rozwałkować na grubość 2 cm i wycinać ciasteczka okrągłą foremką o średnicy 6–7 cm.

3) Ułożyć na natłuszczonej blasze w odstępach 2,5 cm.

4) Piec 10–15 minut w temperaturze 230°C, aż się przyrumienią. Podawać na ciepło.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 ciasteczko zawiera: 232 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 8 g NKT), 33 mg cholesterolu, 424 mg sodu, 26 g węglowodanów, 1 g błonnika, 4 g białka